

Alimentos GO y Alimentos SLOW

Hoy hablamos con sus hijos sobre como tener opciones de alimentos saludables para preparar un lunch saludable. Les recordamos las diferencias entre alimentos GO y SLOW. Usted puede reforzar la lección pidiendo a su hijo que le muestre qué alimentos GO consume él/ella durante las comidas en casa. Permita que su hijo participe en la planeación y preparación al escoger alimentos GO para ser incluidos en las comidas.



Qué son los alimentos GO?	Qué son los alimentos SLOW?
<p>Proveen a tu cuerpo la energía y nutrimentos que lo ayudan a funcionar</p> <p>Alimentos naturales o mínimamente procesados</p> <p>Ejemplos: frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, nueces, frijoles, semillas, leche, yogurt</p> <p>Elija alimentos GO cada comida.</p>	<p>Proveen una explosión rápida de energía pero después te “cansan”</p> <p>Usualmente altos en grasa, azúcar, y/o sal y están muy procesados</p> <p>Ejemplos: dulces, galletas, refresco, papas fritas, helados, frituras</p> <p>Limite el consumo de alimentos SLOW.</p>

Aquí hay una receta saludable y fácil para el lunch que su hijo puede hacer que incluye alimentos GO. Trate de acompañarlo con otros vegetales que le gusten como zanahoria rallada, soya o pimientos!

Wrap de trigo entero con atún y vegetales

- Una tortilla de trigo entero
- 1 – 2 hojas de lechuga
- 3 oz de atún (1/2 lata)
- 1/3 de pepino pelado y en rodajas
- 2 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa
- Pimienta, eneldo, tomillo, albahaca (opcional)

Haga una cama de vegetales sobre la tortilla. Cubra con atún. Enrolle y disfrute!

